婦人衛生雜誌

大正十一年九月二十五日發行

第三百六十六號

Digitized by Google

Original from
UNIVERSITY OF MICHIGAN

婦人衛生雜誌

第三百六十六號目次

講演

○保健と食物　醫學博士　二木謙三

育兒

○乳は生みの親の乳に限る　醫學士　竹内薫兵
○子供は早寢の事　文學士　倉橋惣三

家庭衛生

○食物の中毒　千木庵
○お臺所の改善　野口保興

雜報

○子福者保護の請願
○瓦斯消火液試驗
○教職員療養所
○福岡の虎列剌
○「コレラ」豫防注射液
○農商務省工藝品展覽會
○住宅難
○赤坊審査會
○衣服調整會
○「ポスタースタンプ」貯金宣傳
○女子體育研究會補助金
○市設市場主要品價格
○貨幣の黴菌

會報

○六月例會
○東伏見宮殿下薨去
○新潟支會報告(第一、第二)

Digitized by Google　Original from UNIVERSITY OF MICHIGAN

婦人衛生雜誌第三百六十六號
（大正十一年九月二十日發行）

保健と食物

醫學博士　二木謙三

無病は本態

保健と申すのは健康保全と云ふことである、健康を全くする、人間は生れながらに病を持つて居らない。生れながらに皆健康である筈であるから、其の健康を保全することが必要であるのであります。

それから先づ健康と云ふことはどう云ふことであるかと云ふことを御話して見ますと云ふと、是は人人の考に依つて色々である。或人は體重とか身長とか胸圍とか、さう云ふことを以て健康と看做して居る人もある、また或人はさうではなく働き、本統の人間たるの働きが能く出來る人を健康と看做して居る。即ち形の上から論ずる人と働きの上から見る人の見方がある。此の二つが備はれば此上はないのであります。併しながら其の二つが若し兼ることが出來ない場合があつたら、どちらを取るかと云ふのは是は銘々の考次第であらうと私は思ひますが、若し私にどちらを取るかと申されましたならば、私は無論働きを取る人間であります。働きの方に重きを置いて、形は先づ八分であれば宜しいとして働きの方が十二分であつて欲しい、斯の如きものを健康と看做したいと思ふのであります。

健康とは何ぞ

健康の健と云ふ字は、「天の行くこと健なり」、と易にあります通り、日月星辰が四時變りなく休むことなく廻ると云ふ狀態が健、雨が降らうと風が吹かうと一分間の遲滯もなく廻り行く狀態が健、康と云ふ

のは是は康熙辭典で引けば解るが、和也、樂也、安也とあつて卽ち和樂安穩で何處一つ痛いと云ふ所はない、日々働いて居りまして少しも身體に支障がないと云ふ狀態が康、それであるから健康と云ふのは赤い黑い白いではない、大い細いではなくして、働ける程働いて苦がなく身體は安穩である狀態が健康、斯う見て宜しい、此の狀態に國民がなることをせなければいかぬ。此の狀態になりますれば、國民が皆榮え行くことは申すまでもない。

姿勢

此の健康になるのには如何なることが必要であるかと申しますと、是は先程幹事の方から申述べられた如く第一番に姿勢から說かねばならぬ。卽ち先づ姿勢を正しくしなければいかぬのであります。それはこの脊髓を眞直にする、それからこの下體に力を入れる、上體を緩かにして、下體に力を入れ、下體を締めてかゝつて、上體は自由の利くやうにするのであります。斯うして體が前に屈んで居ると、自由が利かない、息をするのに、心臟の働きにも自由が利かない、體は前に開いた方が自由が利くのである。幾らでも呼吸が出來る。さうして自由の利く體にして置くことが必要である。それから下體、殊に下腹部の所の力が拔けますと云ふと、體を眞直に持つことは出來ない。兎角前に屈むやうになるから下腹部に十分に力を入れて居りますことを習慣付けなければなりませぬ。是は新しく斯の如きことを加へるのではない。生れた其の時から斯くあつたものであるから、それを失はぬやうにすると云ふことである。卽ち保全するとは生れる時におなた方の持つて來た所のものを保全すると云ふことが大事であるのであります。

運動

それからして次には運動をしなければならぬことは勿論、運動と云ふものも矢張り體操も宜し、それから遠足も宜しい。駈足も宜しいが又日常の酒掃應對悉く是は運動であります。でありますから牀を

綺麗にすることも天井を拂ふことも悉く運動。朝から晩まですること爲すこと悉く人間の運動でないことはない。但しそれは精神を籠めて働かなければ運動ではない。唯朝から晩まで忙しく、唯追ひ使はれて困りながら爲て居るのでは運動ではない。さうでなく我が精神を籠めて我が身體を動かして、精神と身體と一致の所に置いて弛まず片寄らず働くことが運動であります。追ひやられて受け身で働くことは運動にはならない、そこで追ひやらるべき場合になつたならば、追ひやられるより先き立つて、こちらから働き身で仕事をすれば宜しい。さうでなく厭々ながら働くことはいけない、夢中に仕事をするのでなくして甲斐々しく醒めて働く、注文されて厭厭に追ひやられて行くと云ふと是は我が働きにならないで、所謂疲勞する、過勞すると云ふことになる。過勞と云ふことは受身の時にそれが起る、さうでなく自分から進んで喜んで働く時には晝夜兼行しても過勞がない。それであるが受身の時には氣が乘らないで一時間でも二時間でも過勞になるから、何事でも我か頭の上、肩の上に乘つかつて來た時は決して厭々することはならぬのであります。是は總て我進んですべきことであると云ふことを能く玩味しまして、我がすべきことであるならば進んでしなさい。それが悉く皆運動になるのである。運動と云つて暇の無い人は必ず休んでまでも郊野を散歩しなければならないことはない。商賣人は店の中に坐つて居る間に運動があるのです、物の言ひ方でも、お早うございますと喉の先だけで聲を出すのでなくして、腹の底から出るやうにする。さうすれば御話して居る間が汗が出る程の運動になる、私の今御話をして居るのが丁度運動させて御貰ひして居るのです。それでお客様に御話する間にでも、反物を片付ける間にでも、反物屋の小僧が運動不足と云ふことはない筈であります。矢張り運動であります。それから假令腰掛けて簿記をつけて居る人であらうが、チャント腰を掛けまして、さうして下體、足の先まで力を

入れて、力を入れると云ふことは締めることです。足の先までチャンと締めてかゝつて御覧なさい、薄記を付けて居る間が運動、身體も精神も緊張せしめて居らなければならぬ、さうでないと運動にならない。直ぐ疲れてしまふ。身體を眞直に精神と、筋肉を緊張せしめる、それが絶えざる運動である。

皮膚

それから皮膚を丈夫にする。是は冷水で摩擦をしなければならぬ。清潔と云ふことは非常に大事なことである。殊に日本程清潔を非常に貴んだ國はない。日本は「清い」と「穢れ」と云ふ詞がありまして、穢とは何ぞや、元氣の惡いことなり、「氣枯れ」なり。清いとは「氣良」きなり……と云ふ意味であります。であるから穢を拂ふと云ふのは元氣の枯れ切つて居るのを拂ひ除くこと。潔くすると云ふのは愈々清くすることで、いざ清くするのである。元氣良くすると云ふことで、拂ふのは禊をすると云つて、身體に水を注いでさうして拭いたもの、さうすると元氣が良くなる。又水に入つて清くする法もある。是は日本の神に仕へる道でもさう、また君、親に仕へる道でもさう、皆「ミソギ」をして清くして、それから仕をすると云ふやうになつて居る、それであるから冷水摩擦とか冷水浴は日に一遍は必ず爲さなければならぬ。大抵の方々はなさつて居るだらうけれども、今日からでも翌朝からでも宜しい、滿堂のお若い方に一人も殘らず始めることを今此の席に於て心に御誓ひなさるが宜い。是は決して無理なことを御勸めする譯ではないのです。是は自然の生活では誰れ人でも、又動物界を見ましても皆今日の文明の世の中の國のやうに、雨露から一滴も懸らぬやうに防ぎ得るものではございませぬ。常に雨露には濡れる筈であります。此の濡るゝことが冷水摩擦であります。また朝早く起きて露多き叢を踏み分けて、清き木の實を取りに行くのにも體が濡れる、それが即ち冷水摩擦になつて居るのである、それを文明の人は餘り皮膚を包み過ぎるがために弱くなる、靴を

穿いて居るがために足の底が弱くなつて、少しでも小さな石があると跣足では歩くことは出來なくなつてしまつて居る。足の底が柔かくなつて居る。斯の如く皮膚全體が弱くなつて、外界の障碍、外界から來る所の害には抵抗することが出來なくなつて、自己の自身が病的になつてしまふ虞があるからして強くする必要がある。強くするには元に歸らなければならぬ。元の狀態卽ち自然の狀態にあるべき通りにしなければならぬ。卽ち冷水摩擦と云ふものは自然界にあるべきことであります。無理なことをするのではない。或人は併ながら冷水摩擦でもすると云ふと、心臟の惡い人にはどうだとか、神經衰弱にはどうだとか申しますけれども、是は一應の理屈があつて、よく考へて見ると云ふと、餘り深い根據はない。若しそれが心臟に良くないものであつたならば、宜くないから鍛へて慣らした方が宜い。良くなければ寒さに中つて風を引く、皮膚を寒さに當てることは良くないが、良くないとすれば鍛へて寒さにまけぬやうにするが宜しい。惡いと知つたら慣らさしたら宜い。惡いと知つて之を慣らさぬならば、他日餘儀なき場合に必ず害を受けなければならなくなるさう云ふ事は餘り輕々しく聞いてはいけませぬ。併し非常に身體が薄弱で何處から出血するとか、或は又何處に痛みがあるとか、さう云ふ樣なのを無理してまで冷水摩擦とか深呼吸をなさいと云ふのではない。それは休んで醫者に掛るが宜しい。治つてから恢復期になつたらそろ／＼始めるが宜しい。次には深呼吸のこともあるが是は時間の關係上略します。

食物の注意

斯の如き色々な健康方法がある中に、今日私が御話しやうと云ふのは食物のことであります。是が卽ち私の主題である。食物はそれでは日に三度誰でも食して居ることであるからして、食物のことなど御話する必要はないではないかと云ふやうに考へられるかも知れないけれども、是は中々大切である、健康と云ふことは唯々食物に依ることゝ知つて宜しい

位なものであります。併ながら是は論ずることを俟たぬ、自然がチャンと與へて自然の命ずる通りして居るならば、何も人力を用ひて是が宜い是が惡いと取捨する必要はないのであります。併ながら此の世の中が複雜になつて來ると云ふと、段々と食物の缺乏にもなつて來る。缺乏した以上は何かまた外の變つた物を取らなければならぬと云ふことも出て來るでせうし、また身體が弱くなつたら何か榮養を取らなければならぬと云ふので、態と智惠を働かして食物のことを選擇することもあるでありませう。其の選擇が間違つて却て間違つた部に入つて來ることもありませう。斯うなると食物の正しき説を一應論じて置かなければならぬ。世の中にはまた食物に關する種々の説がある。或は肉を食べるが宜いと云ひ、或はそれはいかぬと云つたり、或は出來るだけ澤山のカロリーを取れと云つたり、或は成るべく少い方が宜いと云つたり、八分に限ると云つたり、色々な説があるのでありますから、其處らも能く吟味して、此の説はどう云ふ根據から見て出て來たのであるか、或は此の説はどう云ふ實驗から出て來たのであるか、それらに迷はないだけの知識を持つて居なくてはならぬ。殊に是は婦人に最も必要な知識であらうと思ひます。婦人の誤つた方針に從つて行つたならば、一家が悉く誤るし、また婦人の正しき方針に從つて行つたならば一家は悉く利益する、常に多數の人の集つた一家族が誤を受けると利益を受けるとは大きな相違になるのでありますから、分らぬ所は手帳に書いて置くなり、記憶して居つて此の時間の終りに質問をなさるが宜しい、さうしてハッキリと分らさなければいかぬのである。

滋養物とは何ぞ

で先づ此の世の中に滋養物を攝るが宜いと云ふ話がある。是は私は結構な話と云ひたい。若しそれが滋養物であるならば、滋養物でない物よりは大變宜しい。其處までは宜しいが、それでは何が滋養物であるかと云ふことになると、悉く世間では誤つて

居る。何が滋養物かと云ふと肉、魚、卵、牛乳と云ふやうな物を滋養物だと思つて居る。それでは野菜**は滋養物ではないのかと云ふと野菜も滋養物。**米は？米も滋養物、水は？水も滋養物、斯う申して來ると云ふと、どれもこれも滋養物であるが、それよりは肉や魚や卵や牛乳の方が宜いやうに思つて居る。是は間違であります。滋養物と云ふ物は何かと問はれたら誰に向つてか？と問ひ返さなくてならぬものであります。分り易い爲に今假りに鳥で例へて申せば肉類は鷹に向つては滋養物だと、斯う云はなければならぬ。肉類は鶏には滋養物ではない。五穀はどの鳥に向つて滋養物であるか？と云ふと鶏のやうなものが食べる滋養物だ、斯う言はなければならぬ。烏の如きは腐つた肉が滋養物です。それは腐つて居るから止めたが宜いと云へば烏の方では腐つた方が却つて宜いと云つて腐つた肉を食べる。あれは腐肉食の動物であります。それから米が滋養物である所の鶏に向つても白米ではいけない。白米は鶏にはいけない。玄米は鶏の滋養物であるが籾殻の付いて居る方がもつとエライ滋養物であるのであります。**さうして考へて見るとこの滋養物と云**ふやうなことは、理屈から考へて、是は蛋白が多いから滋養物だとか、是は脂肪が多いから滋養物だとか、是は「カロリー」が多いから滋養物だとか云ふやうなことは言へない。誰にと云ふことを常に頭から放してはいかぬのであります。卽ち西洋人には何が、日本人には何が滋養と云はなければならぬのであります。(後說)

榮養不良？

それからして、其の次に榮養と云ふことを能く人は言ひます。唯榮養が好い榮養が惡いと言ひますが、それでは如何なる人は榮養が好いのであるか？斯う問ふと又往々に人が間違つて居る。何でも肥つて赤くあれば榮養が宜いと思ふ、それは榮養が良過ぎることがある。本統は良過ぎることが惡いと同じで、過ぎたるは及ばざるに如かずと申す如く、良過

ぎるのは却つて足りぬよりいかぬ位の場合がある。それだからそんなものではない。榮養が好いと云ふことは、其の人が朝から晩まで働いても疲れぬ、今日は朝から晩まで働いたがちつとも疲れないで、翌日も矢張り出來る、明後日も出來る、明々後日も出來ると云ふやうに疲れず働くことの出來る人が榮養の好い人、榮養が惡ければ働けない。所が肥つて赤い人を榮養が好いと思つて見ても、どうも坂に掛ると息が切れてしやうがない、少し行つて此の次はもう休まなければならぬでは、それは働きの上から見て完全な働きが出來ないとすれば榮養が好いのではない。さう云ふものでありますから、榮養が好いと云ふことは矢張り形の上の話でなく、働きの上の話と見なければならぬものであります。赤くあつても黄色であつても、黑くあつても、それは一向構はない、それから只目方が付けば榮養が好い、目方が付かなければ榮養が惡いと云ふものではない。それでは日本馬は小さくて目方がないから榮養が惡いかアラビヤ馬は大きくて目方があるから榮養が好いかと云ふ譯にはいかぬ。それはさうはいかぬ。日本馬は小さく輕くても榮養が惡くはない。兎に角働いても働いても疲れずに、まだ〳〵働くことの出來る人は瘦せて居つても赤くなくとも榮養の好い人です。其處をよく考へなければいかぬ。日本人は黄色であるのは當り前です。日本人は肥つて居らない。西洋人と比べて見ると瘦せて居る。これで宜しい。但し瘦せて、青くて、働きの出來ぬのは其れは病氣で榮養不良のことはあるのであります、働き振りから見なければいかぬ。

不消化物？

それから此の次にはよく言ふ消化の好い物をお上んなさい。是は宜しい。消化の惡いものはいけませぬ。偖て何が消化が好いか、斯う云ふと矢張り人の考には其處に誤がある。例へば野菜は消化が惡い、海苔、昆布、若布は消化が惡いと云ふのは誤である。是は間違つて居る。野菜も海苔も昆布も若

布も消化が好い物、それが消化が惡いと云ふのは分量が多過ぎれば消化が惡くなるので、どんな消化の好い物でも分量が多過ぎたら惡いのである。それでありますから、消化の良し惡しと云ふのは物次第でなくして其の分量次第であるのです。其處を注意しなければいかぬ。拙い話でありますけれども、普通の人は若し便の中に……排泄物の中に何か混つて來ると云ふと、往々消化が惡いと云つてその食物を恐れる。それは心配することではありませぬ。例へば馬の排泄物を調べて見ると云ふと藁の纖維ばかりです。さうすると馬に向つて、それは消化が惡いからと云つて、馬に藁を食はせることを止さうではないかと云ふことになるが、さうではない、あれで消化が好いのです。どう云ふ譯かと申しますと、消化に二種ある。物理學的の消化と化學的の消化と斯う二つある。馬に藁は物理學的の消化は少しは惡くて、藁の纖維はあのまゝ出て來るけれども、化學的の消化は非常に能く行つて居る。そこで兩者中何れの消化が大切かと云ふと、勿論化學的の消化が大切であつて、物理學的の消化は見逃しても宜い位のものである。只よく嚙みさへすれば宜い。それですからして卵や牛乳は物理學的には消化好いやうであるけれども、化學的には好い物ではない。牛乳や卵は或は下痢をするとか、或は瓦斯になるとか或は中毒するとか、色々ありますから、化學的消化の惡い好いと云ふことは言はれない、それから又混布でも若布のやうな物でも、あれは硬いものであるけれども、あれを食して中毒した人はない。さうするとあれは化學的には大變消化の好い物である。無くてはならぬ大切な成分を含んで居る。(後說)。普通の人は唯堅い物は惡いと思つて居る。堅い物こそ嚙んで食べれば結構な物が澤山ある。あれは堅いから消化が惡いと云ふのは、多くは食べ方がいけない、嚙み方が不十分か、或は食べる分量が多過ぐる、斯う云はなければならぬのでありますから、消化の良否に付ても能く分けて考へて置かなければなりませぬ。

食物と齒牙

此の齒の關係、我々が知つて居る範圍で、齒と云ふ物と食物の關係を調べて見ますと云ふと、齒に最も惡い食物は何かと云ふと第一番に砂糖である。砂糖と云ふものは無害のやうに見えるか知らぬけれども齒に惡い。砂糖を食ふやうになつてから人間の齒は段々惡くなつてしまつた。其の一例を擧げて見ますと云ふと、彼のニュージーランドと云ふ所にマオリーと云ふ種族がある。其の種族は七八十年前までは文明と云ふことを知らない人間です。それが七八十年此の方歐米の文明に觸れた、文明に觸れない前にはあの種族には蟲齒と云ふものは殆どなかつた。それは今日殘つて居る所の三百二十六個の髑髏に依つても學者が調べて確めて居る。蟲齒がなかつた。其の「マオリ」種族は文明の風を受けてからと云ふものは、今日は就學兒童の衞生的に設備してある筈の學校生徒の蟲齒が九〇%即ち百人に九十人蟲齒を持つやうになつた。僅か七八十年文明の風に觸れるやうになつてから……文明は實に人生を害するものと云つて宜い位のものである。

砂糖と齒の害

然るに其の原因は何かと調べて見ると、砂糖が原因、砂糖を食するやうになつた……。昔の人間は砂糖を食して居ない。砂糖は水に溶けて、さうして齒の中に滲み込む。齒の外は御承知の通り琺瑯質と云ふ堅いものが冠つて居りますから、物が滲み込まない筈でありますけれども、其の琺瑯質は割れ目が立つこともあります。また齒の出來に依つては、所々琺瑯質の裸になつて居る所も出來て來る。其の下に象牙質と云ふて物の滲み込み易い質があるから、さう云ふ所から砂糖が滲み込んで行きますと、其の中で砂糖が醱酵するのであります。さうして砂糖が乳酸に醱酵しまして、乳酸と云ふものは齒の中の石灰を溶かす力がある。さうすると齒の硬い石灰が乳酸石灰になつて水に溶けて出て來るものでありますから、それがために齒は遂に溶けてしまつて中に空虛

Digitized by Google　Original from UNIVERSITY OF MICHIGAN

が出來る。此の時堅い物を食しますと、其の空虚の所がポロリ陥落して蟲歯が現はれて來る。それで堅い物を食べるからして蟲歯が出來たと思ふが、中に空虚が出來たから陥落した譯で、其の害は消化が宜ささうに考へて居る所の砂糖であると云ふことを知らなければならぬ。

堅い食物と咀嚼

さうすると今度は反對に、堅い物が歯に惡いと敎はつて居つたがさうではない、堅い物は嚙まなくては飲めないもの……嚙めば嚙む程、歯は強くなる。歯ばかりではない、何處の組織でも使へば使ふ程強くなる。使はないで居ると段々衰へて行くものであります。例へば車屋の脚、鍛冶屋の腕とか云ふものは使へば使ふ程強くなつて來る。歯はさうである。

歯の磨耗と代償

併し歯は嚙めば減るではないかと云ふが、それは減ります。耗るのは生理的のことであります。生理的のことは皆無害であります。歯が斯う云ふ風にありますと、歯髄が出掛る、歯は表面には琺瑯質、其の次に象牙質があつて、其の中に歯髄と云ふものがある。其處に血管も神經も來て居る。さうして此處まで減ると、も少しで歯髄が出やうとする時になると冷めたい物、酢い物が滲みるやうになつて來る。そうなりますと云ふと、歯の方では此處が薄くなつたと云ふことを覺つて此處に歯髄腔の內面に新たに第二の象牙質を築くのであります。さうして今度は歯髄が少しく退却する。さうすると又其れだけの嚙むことの出來る歯が出て來る。老人の歯の減つた咬面を見て見ますと云ふと、外側は白い、中の所に茶褐色の硬い質があるあの中の方に茶褐色に現はれて居る所。あれが第二象牙質と云ふものです。又減つて行きますと云ふと、また歯髄が引つ込んで行く、さうして幾度でも象牙質が出て來る。何時までも出て行く。歯が無くなつて、歯の根で以て堅い澤庵などをよく嚙んで食する老人がある歯が減つても齲歯がない。所が今日の人の歯の減らずに虚になつ

Digitized by Google
Original from UNIVERSITY OF MICHIGAN

て行きますのは、それだけ惡い食事を取つて居る證據です。皆惡い食事、誤つた食事をして居るから齒が惡くなる。是は齒ばかりではない。胃も其の通り、腸も其の通り、心臟も其の通り、神經も其の通り。生理的に使へば補給するだけの途がある、非生理的に使つたら補給が出來て居らない。さう云ふ譯でありますから是は人間の身體を使ふと云ふやうなことはよく考へて、是は生理的のものであるか、非生理的のものであるかを考へなければならぬ。それが非生理的の事柄に從つて行きますならば、翌くる日は憂に陷るのであります。其處をよく考へて慾と己の力に克つ人程、此の人は必ず事物に成功するばかりではない、必ず健康長生する人です。既に負ける人は到底何事をも仕遂げませぬ。己に克つ、克己心を養ふと云ふことは、是は修業上の必要ばかりではありませぬ、種々の衛生保健上には無くてはならぬ一番重大なことであると知らなければなりませぬ。

齒固めの節

さうして我々は誤つて柔かい物が齒に宜いと考へて居るが、昔の人は何と云つたかと云ふと、昔は矢張り齒堅めの節と云ふことをやつた。一年の中に一遍齒堅めの節と云ふ時には何かと云ふと三寶に堅いと云ふ堅い物を選んで載せる、煎豆、混布、かち栗幹し餅左樣な物を五種類或は七種類盛りまして、それを神前に備へて後一家老若男女となく一家悉くそれを分けて頂くのであります。それを食し得る間は今年はまだ大丈夫である。お目出度うございますと斯う云ふのである。堅い物を嚙むことの出來る堅い齒を持つて居る人はお目出たいけれども、堅い物が嚙めない人はもう衰へて來たと云ふことになる。堅い物を食することを以て齒堅めの節、是は今日の學理から照して實に意義あることである。齒の根が上下顎骨の間に入つて居る所の腔を之を齒槽と名附ける。齒槽の中に齒根が入つて居る。此處の間に骨膜がありまして、此處の中に血管や神經が來て居るさうして齒を養つて居る。それでよく使ひますだけ、

此の齒根の齒槽の間に摩擦が出來ると、齒の榮養は何時までも良くて、必ず齒が浮くやうなことはない。齒の浮くと云ふのは、此處に血液が鬱血して、さうして齒を外に持ち上げるやうになる、さう云ふ働きをするのです。さう云ふことはよく使はれた齒には決してない。それは昔の人はチャンと經驗から知つて居る。昔の醫學は經驗醫學、誰からでも此の方法は好いと聞くと、やつて見ると實際良いから、子にも敎へる、子がやつて見て成程良いから孫に敎へると云ふので、何百年何千年後に良き方法のみは傳へられて、惡い方法はやつて見て是はいけなかつた、大切な子には敎へられないと云ふので、良き方法のみ殘つて居つたものですから、それをなまなかの學問をした人がブチ壞しに掛つた、そんなことは古臭い、と云ふのでブチ壞しに掛つた、是は大間違、是程大きな間違は世の中にはない、諸君は今此處でよく覺らなければならない。私が是から段々と御話を申上げますが……。それからまた齒に取つて水の關係あることも學者が調べて居る、齒に取つて水が大變な關係があると云ふて居る。多くの人も皆軟水を飲んで居るのです、軟水と云ふのは石鹼を柔んで見ましてよく泡立ちます水が軟水、今日の東京の水道の水は軟水、あれは學者が誤つて軟水を選んで水道を拵へてしまつた。所が之に反して硬水と云ふものは、どう云ふのかと云ふと、硬水は水の中に「カルシゥム」や「マグチシゥム」を澤山含んで居るのが硬水、それは石鹼を使つて見るとギシ〳〵して泡立たない。海岸の水は泡立たない、あれは硬水で、勿論海の水は硬水です。軟水を飲んで居る所の國民は蟲齒が多い、硬水を飲んで居る所の土地の人間は蟲齒が少いと云ふことは學者の調べた所に依つて明かであります。今茲に表を持つて居りますけれども時間もありませぬから、是はまた他日に讓つて置きます。まだ御目に掛けることが澤山ある。日本國にある所の水道は三十幾ケ所の水道が皆軟水であります。皆其の選んだことが行違ひました。獨逸の水道

Digitized by Google
Original from UNIVERSITY OF MICHIGAN

は硬水が多くて甚だしいのは五十度位の硬さを持つて居る。五十度の硬度の水を飲んで居るが、日本の水は六度より硬いのはない。後は二度三度、甚いのは一・六度と云ふ様なのがありますが、是は少し選擇を誤つたと云はなければならぬ。併しまだ是位のことは恕することが出來る、さう云ふことが歯と關係があると云ふことを知つて見ると我々の衛生上食物の注意と云ふものは、飲む水までも注意しなければならぬ。それは今日までは只黴菌が入つて居るか居ないかを吟味されて居つただけで、虎列剌の黴菌窒扶斯の黴菌、と云ふやうな黴菌さへ入つて居らなければ宜いと思つて、水は只ウッカリ飲んで居ります。殊に生水を恐がつて沸して飲んで居る。今日から申しますと、成るべく良い生水を、理想的の生水を飲むのが宜い、さう云ふ風にするのには又如何なる方法を取つたら宜いかと云ふことは今日の問題でないから是は略します。

其の次に我々の必要なことで考へなければならぬことは人間は天然と云ふことを大事にしなければ保健の目的を達することは出來ぬ。天然と云ふことは何であるかと云ふと、例へば小供に向つて與へられた所の食物は天然の上から見て母乳である。母の乳である。母の乳と云ふものは實に大切であることは申すまでもない。母の乳以外には人工母乳を如何なる學者如何なる經歷のある人が研究して拵へても母乳以上のエライ物を拵へることの出來ぬことは御承知であらうと思ひますが、此の母乳と云ふものは大切であるが、其の大切な上にまた西洋人の母乳と日本人の母乳は全く同一ではない、性分が違つて居る。それであるから日本人の小供に向つては日本人に最も適する日本人の母乳を與へ、西洋人の子供には西洋人に最も適する西洋人の母乳を與へなければならぬ。それを知らないと往々お母さんの乳が足りないと云ふと牛乳でゞも育てられるやうに思つて、また日本などは餘程優つて居りますが、西洋ではお母さんが乳がありながら、態々牛乳で育てたりして居る

人がありますが、日本では斷然之を止さなければならぬ。それは何であるかと云ふと、一枚の表を御目に掛ければ明かになるのであります。同じ人間であるから日本人と獨逸人と同じでありさうなものに違ふのであります。其の違ふ狀態はどんな狀態かと云ふと、こんな狀態に違ふのであります。(圖示)是は、此處が日本人の母乳です。是が獨逸人の母乳です。是が牛乳で、是が山羊の乳、さうして蛋白質を調べて見ると、多くの學者のやつた分析の平均數になつて居るが、日本人の母乳は蛋白質は非常に少い、一一・五%しかない。それから獨逸人の母乳は蛋白質が多い、二%あるのです、それから牛乳は更に蛋白質が多くて四%、山羊の乳はもつと蛋白質が多くて五・六%あるです。斯ふ云ふことを見て或人は斯う云つたです、どうも日本人は貧弱でいかぬ、蛋白質は一半しかない、それだから日本人は弱いと云ふやうなことを言ふたのです。山羊の乳は蛋白質は非常に多い、山羊の乳は滋養だと云つた、今日でもさう云つて居る人があるかも知れませぬ。それから其の次に脂肪を調べて見ると、矢張り日本人の乳が一番少いです、二・九%、先づ三%です。それから獨逸人は三・八%、牛乳は三・七%、山羊の乳はコンマ六・五%、山羊の乳が矢張り脂肪が一番多い。さうして見ると日本人の乳はどうしても蛋白質も少い、脂肪も少い、貧弱でいかぬと斯う云はなければならぬ。併ながら御覽なさい、含水炭素に至つて見ると日本人には一番餘計含水炭素があつて、七・六%、獨獨人は更に少くて六・二%、牛乳は更に少くて四・九%山羊の乳はまた更に少くて四・五%、さうして見ると日本人が含水炭素が一番多いとなつて居る。是は天然が最も可愛がつて居る所の小供に最も完全なものとして與へて居る所の割合がそれである、それであるからして日本人の蛋白と脂肪と少いのは、含水炭素で補つて行くばかりでなく、日本人の體質としては含水炭素の多い方が宜いので脂肪や蛋白は多くてはならぬ。殊に此の狀態が最も適するが故に日本

人の小供に向つて斯の如き割合を與へたものと、斯う知らなければならぬ。それを知らぬで日本人には蛋白と脂肪が足りぬからして、ウンとお母さんは肉でも脂肪の多い物を食つたら宜いと云つたのは、まア唯今より二十四五年前の醫學であつたのであります。それは間違であることは段々御話すれば解るのであります。所が日本人の乳は此の通り牛乳からは餘程隔つて居る、獨逸人の乳は寧ろ牛乳に近い、獨逸人の乳は日本人の乳と牛乳の間に位して居る位、それだから獨逸人の小供ならまだ牛乳で育てることは左程困難でない。日本人の小供を牛乳で育てるのは形容の出來ない位困難です。其所で日本人の小供は自分の乳を以て養ふやうにしなければ母たるの義務を果したる人でないと云はなければならぬ。母としての罪人であると云はなければならぬ。それで此の乳に代るべきものがあるかと云ふと世界に一つもない。世界に一つもないものであるから注意しなければならぬのは母乳のことである、此の母乳と云ふものが又此の日本人の食物と一致して居る。日本人の食物とよく一致して居る。日本人に適應した食物と一致して居る。

それで假りに日本人の腸胃と獨逸人の腸胃とを調べて見るとまた差があるのです。此處にある通り之を現はすことが出來るのであります。それは獨逸人と日本人とに稍ゝ似寄つた食物を與へて置いてもどれ位人間が其の食物を利用して居るかと云ふことを此の表で調べて見る、即ち食物の消化吸收の殘餘を調べてある。さうすると例へば日本人に蛋白質を與へて調べて見ると、日本人の食物中にある蛋白質は二十七%が不吸收狀態で排泄してしまふ。獨逸人は日本人よりも吸收が上手で十七%しか不吸收で排泄しない。だからして獨逸人は蛋白質の利用が上手だから母乳の中にも餘計與へて居る。所が日本人は脂肪の吸收は矢張り下手、日本人は脂肪を四十%不吸收で殘す。獨逸人は脂肪の吸收方が上手で九%しか殘さない。天が其故母乳中に日本人のゝより澤山

に脂肪を與へて居る。それからして含水炭素はどうかと云ふと、獨逸人は六%殘すのに、日本人は一%以下即ち〇・九%しか殘さない。如何に日本人は含水炭素を利用するかと云ふことが分る。それだから母乳にも脂肪と蛋白質とを少くして與へて居る、それだから天然は人を殺すべく拵へてない、活かすべく拵へてある。それだから食物とそれを消化する胃腸とはチャンと鍵と錠の樣に出來て居る。人間の身體と云ふものは實に能く出來て居る、是程立派な機械はないと云ふ位良く出來て居るから、それを知らないで獨逸人は肉食をして段々身體が立派になる、日本人も肉食をしなければならぬと云ふことを、二十年前唱えたのは大いに間違、今日でもそれを信じて居る人があれば、宜く教へてやらなければならぬのであります。

それで先づ歯や乳の大體の御話は濟みまして是からも少し細かい御話に進みますると云ふと、人間の取るべき食物と云ふものは完全食でなければならぬ、不完全ではいけない。如何なるものが完全食であるかと申しますと、是までは蛋白と脂肪と含水炭素とが十分でそれに一定の「カロリー」が滿足さるれば宜しかつたが、今日では其だけでは完全と云ひ得ぬ場合がある。「カロリー」と云ふのは御承知でしようが、食物が體内に入つて酸素と化合して熱を起す所の、其の熱の單位で、即ち一「カロリー」とは二「リートル」(約五合)の水を攝氏一度だけ高むるに要する熱量を云ひ、之を熱の單位一「カロリー」と云ふので、例へば獨逸人が中等度に勞働したときに一日に要す食量は三千「カロリー」の熱を出すだけの食量が必要であると云ふが如くである。今日の云ふ完全食とはそんな簡單な云ひ現はし方ではなくして、もつと念入りであらねばならぬ。即ち完全食と云ふものは蛋白は含んで居らねばならぬことは勿論ですが從來より少し少ない方が宜しく、即ち獨逸人には一一八瓦なければいかぬと云はれたが日本人には五〇瓦あれば宜しく其の次に脂肪も含んで居

Digitized by Google　Original from UNIVERSITY OF MICHIGAN

らなければならぬ。少しで宜しく、唯二〇瓦、多過ぎてはいかぬ。其の次に含水炭素を含んで居らなければならぬ。是は可成多くとも害はない。即ち四〇〇乃至四五〇瓦、斯う云ふものである。之計りでは十分でなく未だ完全とは云へない。其の次に無てはならぬのは鹽類です。其の中でも「ナトリウム」とか「カリウム」とか云ふありふれた鹽類は論ずることは俟たないが、無くてはならぬ成分で往々缺ける虞のあるものは「カルシウム」であります。詰り石灰の中に含んで居る成分です、其の「カルシウム」が含んで居らなければならぬ。其の如何なる食物に多く含んで如何なる食物に「カルシウム」は少く含んで居るかと云ふことを調べないと、往々身體の抵抗力が弱くなつてしまふ。其の次に鐵であるとか、沃度であるとか、是等は僅かあれば宜しいが、無くてはならぬ所の成分が食物の中に含んで居らなければならぬ。それから燐と云ふやうな性分、腦髓には燐が必要だと云ふあの燐も含んで居らなければならぬ。

其の次には極く微量であるけれども、完全食料中には「ヴィタミン」と云ふ物を含んで居らなければならぬ。此の「ヴィタミン」と云ふものは十數年前此の方初めて研究されたものであるが近頃歐洲戰爭以來一層八釜しく重要視せられた、戰爭の時に食物に窮して何でも食物に代用して食べた時に「ヴィタミン」缺乏と云ふ害を受けた場合もあつたからである、此の「ヴィタミン」が極くもう始ど秤で計ることの出來ない位に少いものでありますが、それは無くてはならぬ物である。是には又「ヴィタミレ」A、「ヴィタミン」B、「ヴィタミン」C、と云ふやうな種類があります。「ヴィタミン」Aは主として夜盲症や角膜乾燥症を豫防する效力あり、「ヴィタミン」Bは脚氣を豫防する效力あり、「ヴィタミン」Cは壞血病を豫防する效力あり、三種共之を缺けば食物を攝りても榮養障碍を起すものである、而して此の三種は穀類の胚芽、胡蘿蔔、「キャベツ」、「チサ」、等の野菜に之を含有し、「バタ」肝油には唯Aのみ含有し、魚

Digitized by Google　Original from UNIVERSITY OF MICHIGAN

肉、獸肉類には多くはCを缺乏し、白米には其總てを缺乏して居る。だから鷄に白米を食べさすと云ふと、鷄は二週間も經つて來ると弱くなつて、鳥屋に飛び上ることも出來なければ、遂には心臟痲痺を起して倒れる。あれが「ヴィタミン」缺乏症、さう云ふ時に鷄に玄米を食べさせればチャンと治るまた糠を水に浸して濾過し其水を注射しても治る。糠を食べさしても治る。さうして見ると「ヴィタミン」は天の與へた自然の食物の中には多く含んで居るがそれを人工を加へて白米のやうな物にして食べて居るから「ヴィタミン」缺乏を起す。それを知らないで白米と云ふものは消化が好いと思つて居る。本統を言へば天然が我々に與へるのには完全な物を與へて居る。糠の付いたものが完全であるのです。鷄には籾殼の付いて居る方がもつと完全である。あの籾殼には卵の殼を拵へるに必要な「カルシウム」分を澤山に含んで居る。鷄に籾殼の無い物を與へて置きますと、實際卵の殼が段々薄くなる。さうすると鷄は爭ふて貝殼を拾ふて食する。さうすると卵の殼が厚くなるが、天の與へた自然食たる籾殼に卵の殼を拵へる性分が入つて居ると云ふことを知らなければいけない。さうすると天然が大切な物は悉く與へて居るのに、態々人工を加へて馬鹿なことをして居ると云ふことが殘念なことです。是も學問のなまなか開けた時には止むを得ないけれども、學問が完全な發達を遂げた時には正しい道に返らなければいけない。結局の所は學問しなかつた時の方が却つて正しかつたのであります。今日の人間の思想問題の如きも皆其の通り、なま半可のことを考へるから餘計なことをして却つて間違つた道に入る。寧ろ知る以上は徹底的に、プラトンとかソクラテスとか釋迦とか孔子とかのやうに知り拔いてしまへば宜いけれども、なまなかの社會觀や、なまなかの人生觀には困ると同時に、我々の健康を保全して行くべき道を認らしたのも醫學のなまなかの知識である。衞生に關するなまなかの知識であると云ふことを知

らなければならぬ。

完全食と纖維

まだ〳〵完全食として必要な物がある。纖維のやうな物も含んで居らなければならぬ。纖維を拔きにしてしまふと云ふと不完全である。それは學者は馬に實驗したことがある。藁の溶解性の物質を悉く水に溶解せしめ、不溶解の纖維を除いて、纖維のない所の食物を馬に與へた。さうすると馬は便祕、腹部が張り、大抵二週間位で衰弱してしまひました。それだから纖維も無くてはならぬ。纖維を除かうと努めて、健康者に裏漉しにして與へるなぞは料理の宜しきを得たのではない。纖維は何の役に立つかと云ふと、食物に容積を與へるのに必要である。纖維を拔いた食物を食べますと云ふと容積が小さいから腹一杯に食すると、過食した狀態になる。纖維が混つて居つて丁度好い位になる。第二には胃液なり腸液なりが食物の中まで通つて行くのに纖維を傳つて行く。能く申すではありませぬか、牛乳は唯飲むよりは麵麭に付けて食べた方が消化が宜いと、さうすると牛乳が胃中に凝固しても消化液が牛乳と麵麭との間を傳つて滲み込んで行くので消化が宜い。第三には纖維と云ふものは胃や腸の內面を刺戟してさうして排泄を助け、便通を善くする働きをする。それを纖維を拔いたやうな物ばかり食して居りますと、遂に便祕に傾いてしまひまして、種々の不快なる病を起すやうになる。斯う云ふ物を除かうと努めるのは間違である。

完全食と鹽類

それから鹽類と云ふものは完全食の生のものゝ中には大抵自然に含まれて居りますので、茹た物、煮た物の中には段々鹽類が薄くなつて、煮汁の中に拔けて行つてしまひます。其れ故調理した物を取つて來ますと、鹽分が天然よりは少くなつて來る。それですから之を補ふのに鹽とか醬油を用ひて之を補つて天然に近くして食べて居る。それだから天然の物を食べると鹽を使ふ必要はない。能く仙人は鹽絕

ちをして自然の物を食べて居ると言ひますが、其の方が正しいのでありますけれども、文明の人はさうはいかぬから、其の鹽も必要となるが今日の料理の鹽の付け方が餘り多過ぎるです。あれは寧ろ天然から鹽を拔かないやうにして、餘り加へないが正しい而して鹽類に必要なものは「ナトリウム」「カリウム」「カルシウム」、燐、硫黄、鐵等の鹽類でありますが天然にある總ての大切な鹽類が煮汁の方へ大部分出て行き、之を補ふのに唯食鹽だけになると不完全極まる食物となる。折角ある物を拔いて仕舞ひ、加へる時には不完全のもの丶上に其の加へ方が多かつたり少なかつたりするから天然の物とは違ふ物が出來て來る。其れであるから成るべく加工せぬが宜しい。

完全食と水

それから水も大體自然の水は完全食に加へるべきものでありますけれども、其の中の態々選んで軟水を飲んで蒸餾水に近いやうな物を飲のは間違ひ、地の底から出て來る水は鹽分卽ち鑛物質でも、無くてはならぬ物を能く含んで居る。それ等の總ての完備したものが卽ち完全食である。併し自然食の中にも、其れ一種にては不完全のものが澤山ありますから副食物を加へ、其を合して完全のものにするのであります。併し其の副食物も不完全であつては困ります。

適應食

偖て其の完全食の中に、今度は適應食と云ふ物がある。如何に完全であるべきものでも、之を食する生物の體に適應せぬものは不可である。如何なる物が適應食であるかと申せば例へば鷹には肉が適應食、烏には腐つた肉が適應食、燕には蟲が適應食、鵜には魚が適應食。それであるからして天然は生物に食を與へるのには生物の棲んで居る所に適應食を與へて居る。例へば山に棲む動物には山に適應食があつて、敢て海に漁らなくても宜しい。水に棲むものには河なり海なりに適應食がある、山に登つて取る必要はない。空に飛び廻る鳥は天に適應食がある。

神は、天は我々の住む所に適應食を與へて居る。若し其の土地のものが適應食でないならば人は早く滅んでしまふ。無くなつて居らなければならない。二千五百年此の方日本の國土に住んで居る人で、日本の國土にある食物で適應して居らないことはない。能く人は山海の珍味と云つて、或は舶來の物と云つて珍重をするがいけない。舶來でない方が宜しい。そして其の時節の物の方が宜しい。室で作つた樣なものは一般に宜しくない。卽ち人に適應し所に適應し時に適應した物でなければ眞の適應食とは言はれない。それを能く知らなければならぬ。

地帶と適應食

世界中にも南洋には果物が一番多い、「パイナップル」とか「バナヽ」とか椰子の實とか、熱帶へ行くとまた大きな筍だとか野菜だとか澤山に立派な物がある。筍なども日本のお鉢位の大きな筍で柔かでそれを殆ど常食にして居る土人がある。それでありますからして南洋に行きますと果物蔬菜が其の人に適應して居る卽ち南北緯二十度以內の所は果菜食地帶である。それで日本のやうな溫帶へ來ると穀菜食が適應食である。日本で穀と菜食の得られぬ所はない。穀菜食が日本人の適應食。日本ばかりではない、世界を一週して日本のやうな三十度四十度にある所の國は皆さうである。支那へ行きましても北支那食は脂肪が多いが、南支那食は脂肪が少い、穀菜食をして居る。卽ち揚子江の流域一帶は南京米の取れる所で日本の土地と同じことで穀菜食の土地であります。それから印度のガンヂス河の流域は印度米の出來る所で、矢張り穀菜食の地帶。それからアラビヤの土耳古領の所のチグリス河の流域は土耳古米が出來る、矢張り穀菜食、それから地中海に入りますと伊太利の南部、伊太利米の出來る所、それからアフリカには埃及のナイル河の流域、皆穀菜食。それから亞米利加に參りましてもミスシッピー河の流域のルイジアナの平原は澤山穀物の取れる所で外國に輸出する位で、あれが皆穀菜食の地で、日本ばかりで

Digitized by Google　Original from UNIVERSITY OF MICHIGAN

はありませぬ。日本は固より歴史に表はれる如く豐葦原の瑞穂の國と云ふ位で、其の天然に生えて居るのを後から耕作した位で、それで穀物を得るやうになつたのでありますが、それが適應食である。それを人が誤つてどうも肉でも魚でも牛乳でも食べないと榮養が取れないとやかましく言ふのは間違つて居る。穀菜食であれば榮養が取れないと云ふことはない。勿論副食物としては牛肉も魚を取ることも宜しいですが、それは副食物であるから主食物に勝つてはならない。主副轉倒と云ふことで、副食が過ぎると病になると云ふことは時間があれば後から御話致します。

寒帶と適食

其の次に日本よりもつと北で北緯五十度の所に行つて見ますと、是こそ肉の分量が比較的多くなる。併し肉だけでは不完全であるので、肉菜食となつて居る。それは英國だとか獨逸だとか巴里だとか言ふ所が北緯五十度の所、倫敦は北緯五十二度、伯林は北緯五十二度半、巴里は四十八度です。日本の東京は三十六度の所、それらと決して緯度が同じではない。**日本で五十度の所は樺太の日露の境界線です。**日本は北緯五十度が樺太にある、彼處よりまだ北に倫敦や伯林はある。もう露領樺太‥‥其位の所にある。そんな所には穀物を食べたくてもない。止むを得ない。其處に適當して居る所の草がある。其の草を食つて居る所の野獸を狩つて食とした。それだから向ふの人は肉食及び菜食が適應して居ることを知らなければならぬ。それを知らないで獨逸人は斯う英國人は斯う、亞米利加人は斯う、それだから日本人も斯うだと云つたら間違ひ、それを知らなければならぬ。もつと北へ行きますと、「エスキモー」などは北緯六十度乃至七十度で、非常に寒い所であるから肉脂肪食である。含水炭素とか、野菜とか云ふものは食べたくても食べられない。さう云ふ所に行けば又其處に適應する所の特別の食物があるのですから差支へない。日本人に其の眞似をしろたつて到底

出來るものではない。あゝ云ふ所へ行きますと、油を飲んだり蝋を嚙つたりする。日本でも日領樺太の北緯五十度邊に行きますと、海岸であるために年中魚族を食して居る。矢張り鮭などを常食として居る。緯度の變つて居るのを知らないで何でも眞似をするのは悪い。臺灣に私の知つて居る友人が居る。其の友人が言ふのに、臺灣へ來て居ると云ふと、臺灣には臺灣米が宜く適して、臺灣米さへ食べて居れば病氣はせぬが、偶に高い內地米を御馳走だと思つて食べて居ると一週間立たぬ內に家族は腸胃を壞す臺灣に居る間は臺灣米を食ふに限る、是が適應した所の物が必要な例であるが、それだからと云つて今度は臺灣から旅行して內地へ來ると、內地米を食べて居つても病氣をせぬと云ひますが、それは其の通りであります。私なども西洋へ行つて、西洋食ばかりで一向差支ない。偖て日本で西洋食を食べると三晩も續くと直ぐ腸胃を壞す人が多い。さう云ふことは皆土地に適應すると云ふことを知らなければならぬ。

地勢と適應食

それから今は緯度だけの御話をしたのでありますが、もつと詳しく云ふと地勢に對する違がある。同じ國でも山と海岸と違ふ。山間は芋でもよし大根でもよい、それが適應食、私の國は秋田ですが此秋田に水無村と云ふ所があつて、水が少い土地で米などは出來ない、粟とか稗とか云ふ雜穀しか食べない。其の雜穀を食べて居る人に健康者が多い。偖てそれでは海邊の人はどうしたら宜しいかと云ふと、海邊の物で一向差支ない。海の物と云ふと魚ばかりではありませぬ、海岸の人でも魚ばかり食べて居つたり不完全である海草と魚で完全食となる、自然はよく拵へてあるのです、自然はそれだからして與へられた物を食べて居れば何の不足なく完全に生活することが出來る、だから海邊の人は年中山の物を食べぬでも宜しい。併しながら海草を食べないで魚ばかり食べて居る時には山の物もなくてはならぬやうに感

ずる。天然が完全な物を與へて居るから天然の物を取捨しないで、其の儘取るが宜しい。

季節と食物の適應

それから其の次には今度は同じ地勢に住んで居る人でも季節に依つて、春夏秋冬の季節に依つて適應食があることを知らなければならぬ。それが即ち時ならざれば食はずと聖人が言つたやうな譯で、時でなくては食つてはいかぬ。夏になると御承知の通り體溫調節のため汗を出さなければならぬので、水分の入用となる、すると自然は胡瓜や西瓜其他瓜類、果物類等水分に富んだ物が澤山出來る樣にする、但し之を餘りお美味しいと思つて食べ過ぎたらいけない。例へば瓜を食べて下痢したと人は思ふが、瓜は毒ではないので食べ過ぎたのが毒であつたのです。さう云ふ天の惠がある、それからして秋になつて來ると、今度は濃い味の食物が豐富になつて來る。柿とか栗とか濃厚な食物、秋は又總ての五穀が實る。さう云ふ味の濃い食物が出來るのを適量に食して、さうして肥つて來る。馬までが肥ると見えて、秋天高うして馬肥へたりなど云ふ樣になる、それは何故かなれば冬になると食物は缺乏して來るからして養分の蓄をするのである。それは善くしたものです。

其の代り今度は冬になりますと青い野菜は見ることは出來なくなつて、北の方へ行きますと、南の方は別ですが、野も山も雪に蔽はれてしまふ。さうすると今度は貯藏食で食事をする。大根の葉は乾す爲めに軒の下に懸けて置く、冬の食になる。それから大根の根は鹽糠に漬けて澤庵にして置く、仙人などは栗の實とか云ふやうなものを取つて置いて食べる。さう云ふ穀菜食が貯へられて、冬は食物は餘計得られない、冬は餘計食べないで節約して食べて行くものです。さうして草も本も蟲も皆冬眠の狀態に入る寒い國の人などは最早野に出て働かず、冬は家に入つて藁仕事でもして居るのが普通です。其の代り春になり青い若葉が雪の下から芽を出して來ると急いで、春の野に出でゝ急いで其の天惠を受けて冬の缺

Digitized by Google
Original from
UNIVERSITY OF MICHIGAN

乏を補ふ様にする、即ち正月の七日には七草をたたいて雑煮を祝ふと云ふことになる。斯の如く圓滿に季節は適應食を與へて居るのに人間は選擇を誤る。適應食を適量に食すると云ふことが大切であると知らなければならぬ。

性と適應食

それから今度は同じ人間でも體質、殊に男女の性に依つて適應食は違ふことを知らなければならぬ。同じ若い人を考へて見ると男性の人は寧ろ動物食に傾いて行く、女性の人は植物食に傾いて居る、之れは自然である。それを女性も牛肉、豚肉、牛乳をウンと攝らなければならぬと云ふのは間違である。それは女性に對する適應食でないことを知らなければならぬ。其の適應食と云ふものは、どう云ふ譯で定まつて來て居るかと云ふと、其處が自然、食物の捕獲能力と一致すべきものである。例へば獸類や魚類を捕るにはそれだけの捕獲能力と云ふものが必要である。自然は其の能力と消化吸收の狀態を一致さして置いてある。捕獲能力のある人ならば、それを消化吸收することが出來るが、捕獲能力が適應して居ないものは最早や消化吸收は困難になつて居る、それだから病人のやうな弱い人には肉や魚が適せずしてお粥とか重湯が適し副食物も鹽、味噌、梅干の如き貯藏食になる。婦人は男子に比すればどうしても捕獲能力は低い、是は或人は養へば幾らでも肉體的に強くなると云ふが、是は間違である。何故なれば女と云ふものは子孫保續の大きな本能的任務を持つて居る。其の子孫のために圖る所の本能を忘れてはいけない。天は二物を與へない、一方に非常に發達すれば勢他の部の發達は略さるゝ、女の筋肉などが非常に發達しますと、今度は生殖能力が減じて來るものです。また女の非常に肥つて脂肪に富んだ人も生殖能力の減じて來るものであります。それであるからして婦人の運動、婦人の作業も或程度まで生殖能力を中心として考へて來なければならぬ。自然が婦人の身體を生殖機能を中心として拵へ

Digitized by Google　Original from UNIVERSITY OF MICHIGAN

て居る以上は、生殖の能力まで奪つて他の方面に働かしむると云ふことは正しくない。又婦人は月に七日の障りがあり一年に十ヶ月は子を胎内に宿して居り、之れが終れば三週間の產褥が來り、次に一ヶ年の哺乳期があり、之より數年の養育期があるので、肉類獲得の不可能な時期は多い。それよりは野に行つて植物食を選んで來るのが好いから、それで天然が女性にも植物食が適するやうにして居る。男性の人の嫌な南瓜とか芋を女性が好くと云ふのが宜く之を語つて居る。さう云ふことは決して間違つて居らない……正しいことである。

年齢と適應症

それから今度は年齢に依つて適應食がある。是も矢張り捕獲能力に一致して居る。生れたての小供はお母さんの乳より外に收獲することは出來ぬのです。目も錄に見えず、這ふことも出來ぬから、乳が欲しくなると泣く能力しか持つて居らぬ。お母さんが來て抱き上げると顏で乳をさぐる、さうして遂に口を持つて行つて飲む能力があると同時に之を消化する能力が能く一致して居る。それだから其の食物を措いて外に適應した食物はない。或は一歳とか二歳とかの小供になると云ふと齒が生えて來る。さうするとお母さんの乳は最早適せぬ。より外に捕獲し得る固形食を求むる樣になる。下へ這つて行つて何か果物でも落ちて居ると、それを拾ふと云ふ能力を持つて來る。其れが適することになり、漸次年齢と共に他の食物に對する能力が出て來て、それを食することが出來る。段々とお母さんの乳が適せなくなるそれを知らんで二つになつても三つになつても乳を飲まして居ると、小供を弱くし又親自身も弱くすることを知らなければならぬ。是は小供と親の保健法があつて、又席でも改めなければ御話が出來ぬ位澤山の事實があるのです。

それからして段々十歳以上になるとソロ〳〵自分で小鳥とか或は小さい魚を弓や網で捕るとか、笊で掬ふとか云ふことになつて來る。小供は小動物を取

ることが出來るやうになるから、其の時は五穀蔬菜の外に其位の小動物が與へられる。即ち小さな鮒であるとか泥鰌とか或は他の小さな魚、又は海老とか或は貝類、さう云ふ物が適するやうになる。

それからして十六歳以上になつて來ると、今度は捕獲能力は非常に發達して來る。山へ行けば獸物、河や海へ入れば魚、十六から先は殆どどんな物でも宜しい。其の土地にある物は皆適應食になる。それが何時まで續くかと云ふと、四十歳まで續く、四十歳まではどんな食物を食べても宜い。二十一歳を中心にして兵隊時代は一番廣い範圍の食物に適する。何を食べても宜しい。それでも食べ過しては往々腸胃の病氣をするが、それは量を過しさへしなければ宜しい。四十歳以上になると再び捕獲能力が下つて十六歳以前の小兒時狀態にもどる、六十歳以上になれば十歳以前の狀態の食物に歸らなければならぬ、其れが適應する。

作業と適應食

其の次は作業と食物。車を挽いたり、荷物を擔いで歩くやうな肉體作業をして居る人ならば、どんな範圍の食物を與へても宜しい。重に腦髓作業をして居る學校の教員、官吏、醫師、辯護士、會社員等の書物や「ペン」やまた算盤を持つて居るやうな人此の腦髓作業をする人は、宗教家も同じこと、皆植物食に傾く。是は婦人と同じに植物に傾いて行く方が宜い。之に反して肉體的勞働をして居る人は動物食をして行つて宜しい。併し動物食をしなければ運動や勞働が出來ないと云ふのではない。穀菜食は日本人に第一の適食であるから、穀菜食さへして行けば如何なる勞働でも運動でも立派に出來るのである。今日の運動家に肉食をしなければいけないと思つて居る人が多い、其は古い考で筋肉は蛋白質から出來て來て居るから動物蛋白質がなければ働けないなどゝ考へた古い時代のものである。若しそれならば瘦せて居る人に肉を食はせ、貧血の人に血を飲ませば宜い譯ですが、それは譬へて申せば機關車は鐵で出來

て居るから、働かせるには鐵を入れるが宜いと云ふことになる。さうではない、之を働かせるのは石炭である。筋肉は蛋白質で出來て居るけれども、之を働かせるには含水炭素を入れて働かせて居るのである。さう云ふ古い說を今でも信じて居る人があるとするとそれは間違である。

强弱と食物の適應

其の次には身體の强弱と食物の關係を知らなければならぬ。弱いからウンと肉食をさしたら宜い、それは間違で、弱いから肉食は適しない。もう少し其の人は菜食をした方が宜い。丈夫になり無病になれば肉食が出來る。それを知らないで弱いから肉を食へ、一足飛びに行かうとする。弱いから初め野菜を食べて居つて强くなつて働くなら次には肉を食べても宜い。其等の間違が何所から來るかと云ふと茲に肉でも何でも食して丈夫な、强い人があると、あの人は食べたから强くなつたと思ふ。弱い人にも食べさせれば强くなると思ふのは判斷の間違です。さうでない。あの人は强いから食べ得たのである、弱い人は肉など適せぬ、それも矢張り捕獲能力と一致する關係にあるのですから、總て食物を與へるのには此の年齡や、肉體の强弱や、作業の程度で、其の人は此の位の物は取つて來ることが出來るだらうかと判斷してから之を食べさせるが宜しい。それだから今度老年になつて來ると四十以上六十、七十となつて來ると段々捕獲能力が減つて來る、それだから老人になつて來ると大動物食は禁じる方ガ宜い。六十以內は小動物食はまだ許さるゝが、六十以上になると本統の植物食に歸るが宜い。九十とか百とかになると、子供や赤坊と同じことになる。だから食物も赤坊の食べるやうな物が宜い。それを上手に維持して行けば百歲まで健康を保たれるのであるが、それをやらぬから多くの人は七十內外で老人病に罹つて仕舞ふ。それは老人には腎臟が弱いとか血管が硬いとか色々の病氣がありますが、あの腎臟炎や尿毒症は老人で尙ほ多くの肉食をして居る人に

Digitized by Google
Original from
UNIVERSITY OF MICHIGAN

多いもので、菜食の人には少ないのである、即ち適應を守らなければならぬ。

（以下次號）

育兒

乳は生みの親の乳に限る

醫學士　竹内薫兵

○乳は必ず出る

人間でも動物でも、乳房を持つてる母親が、子供を產んで乳の分泌ないといふ事は決して無い。多い少いの差こそあれ、百人が百人ながら必ず分泌ます尤も、產む前から乳房を壓せば、少しづゝは分泌るものですが、人によると產んでから直ぐは分泌ない事があります。又榨れば少しは出ますが、如何しても子供の吸はない事もあります。又產むだ當座は少しは出ても、暫時經ますと全で出なくなる事もあります。『乳の分泌が惡い』とか『乳が上がる』とかいふのが是れであります。この場合の手當は後に述べますが、このために可愛い孩兒を折角お母樣の乳で育てやうと思ふのにそれが出來ず、已むを得ないで牛乳で養つたり、乳母を雇つたり、又は煉乳や、下等な人になると米の粉で育つといふ樣に可愛相な事になります。これは皆『乳の分泌不足』や、『乳が上がる』結果である。現在母親はありながら其乳で育てる事は出來ず、却つて外のつまらない物で育てるのは實に可愛相ではありませんか。可愛相なのみでなく死にます。從つて母親の乳で育つた子供でなければ、必ず弱い子供になります。病氣にも餘計に罹る譯であります。

○何故母親の乳に限るか

何よりも母親の乳がよいといふ譯は、子供が一番よく育つからである、母親の乳なれば一度一度沸かす必要もなく、消毒する手數も要らず、且つ一文の御錢も要らない。これ程便利で經濟的な品がまたとあ

りませうか。凡そ乳といふものは、其動物動物に都合よく出來てゐるもので例へば牛乳は牛の子を育てるには一番具合よく出來てるが、馬の子を育てやうとするには、牛の乳ではうまく行かない、と同じやうに、人の子を牛乳ではよく育て悪いのである。

一寸した事でも、牛乳では一度一度溫めて子供に飲ませます時に、其溫度の加減で子供はひどい下痢を起したり、熱を出したりします。又餘り消毒した乳ばかり飲ませますと、種々な病氣に罹る、子供の身體の所々へ血の出る病などもあります。これは生の乳の中には種々子供の身體に無くてかなはぬ大切な物が入つて居るのに、乳を沸かしますと、此大切な物は皆無くなつて終ひますから、子供は弱くなり病氣にも罹るのである。

○人間の子は人間の乳

此大切な物といふのは、母親の身體の中、畢竟、血液の中に絶えず循環て居る物で、種々な病氣を防ぐものである。これに『抗體』といふ名が命いて居ります。犬には犬の病氣があり、牛には牛の病氣があり、人間には亦人間だけに來て犬や牛に來ない病氣がある。病氣は動物の種類によつて異ると同じやうに、『抗體』も動物によつて異ひます、そこで人間の乳の中に在る『抗體』を犬が飲んだところで犬の病を防ぐ事は出來ないと同様に、人間が牛乳や其外の物を飲んだところで、人間の病氣を防ぐ事は出來ませぬ。又「ヴィタミン」といふ物もある。これが熱のために壞れるといふ理由もある。

專門の學者が研究すれば研究する程、乳の中には種々の物が含まれて居る事が判つて來ました。以前は西洋でも　亦此日本でも、子供は牛乳で育つと思つて居りました。否、中には母親の乳よりも牛乳の方が良いと思つた時もありまして、大古から傳はつてる『母親自ら其乳を以て子供を育てる』といふ立派な習慣を破つて、わざ〱牛乳で育てやうとした愚な時代も、我が邦では近頃までありました。

○日本婦人の美點

西洋では婦人が其子に乳を與らうとしても、日本人とは服裝が異ひますために、非常に手數がかゝる又西洋の習慣として肌を見せる事を厭ひますために乳を與へるには一々人の居ない室に行かなければならず、其の上、西洋の婦人は社交のためによく外へ出勝ちで家に居る事の少い結果、乳を與へる折が稀である又乳を與へると容色が惡るくなるといつて嫌ふ風があります。隨つて子供は親の乳よりも牛乳其他の物で養はれる事が非常に多い。西洋に病氣の子供の多いのは當然ではありませんか。其處へ行くと日本の風俗は非常に良い。子供に乳を與るには、一寸胸を開くだけで十分であり。少し懇意な人なれば誰の前で子供に乳を飲ませても、之を笑ふ人は一人も無い。其外社交のために子供の世話の出來ないといふ婦人、容色の惡るくなるのを恐れて、吾が子に乳を飲ませないといふ婦人は、日本にも無いではないが、幸に其數が少いのである。我が子を吾が乳で育てるといふ事は、我が邦には神代から傳はつて居る寔に美しい點であつて、子供のため、一家のため日本國のため實に喜ぶべき事である。實例を擧げますと。東京府下で幼稚園及び託兒所の兒童二千六百八十四人について調べたところが滿一ケ年までの間に母乳のみで育てられた者は六割八分、母乳牛乳使用のものが一割五分、牛乳のみの者僅に七分でありました。

○乳母よりは母親の乳

孩兒を育てるに人間の乳が一番良い事は申すまでも無いが、其中で生みの母の乳は勿論一番良い。しかし何等かの障礙のために、生みの母の乳を與らない時は『乳母』を雇ふに超した事はない。が、乳母の乳と母親の乳とは全く同樣に思ふ事は出來ない。それ故母親が生きて居れば大抵な病氣では、かまはず乳を孩兒に與るがよい。然るに茲に現代に於ても宮中、皇族、大官、豪商は乳母の乳を以て母乳に代ふる習慣であると仄に聞く。

宮内省に侍醫寮があつて一國の名醫を集めて居る

以上たとひ毎日毎回とまで行かずとも、皇子、又は皇女、御齢九ヶ月に達し給ふ頃までは少くとも一日一回以上、御母乳を進めまゐらす事にしたらば、御健康は更に御增進遊ばすことゝ思ふ。

かくすれば母乳を與へないで乳母を雇ひ、吾が子の事に關係しないのを名譽の如く思つてる下々の人も、母乳で以て吾が子を育てるやうになるだらうと思ふ。草莽の微臣、敢て雲上の事を横議しやうとの素志で申すのではありません。

子供は早寢の事

文學士　倉橋惣三

過般歐米諸國の兒童保護事業を研究視察して來られた東京女子高等師範附屬幼稚園主事の倉橋先生は西洋の子供の早寢をする習慣に就て左の如く申されました。

今度歐米諸國の子供の生活狀態を視察して最も感心した事は子供を早く寢かせるといふ事が例外なく一般家庭に行はれて居る事です。イギリスの樣に夕方の長い所では子供を早く寢かせる事は非常に困難であるにも拘らず七時頃になると子供達はめいめい「ベット」に入る爲芝居や寄席は勿論夜の街には子供の姿を見出すことは出來ません從つて夕方子供を見ようと思へばわざ〱場末まで出掛けねばなりませんこれはとりもなほさず西洋人は日本人に較べてよいつぱりであるにも拘らず子供を早く寢かせる事を生活の基礎の一つとして食事の時間もこれから割出すばかりでなく夜來客があつても家庭に面白い催しごとがあつても時間がくれば規則正しく子供を寢かせる習慣をつけてあるからです一體睡眠は子供の精神及び身體の發達上最も基本的なものでありますから家庭に於てどんなに精神上の訓練が行き屆いて居てもまたどんなによい榮養を與へられて居ても子供を早く寢かせる事をなほざりにして置いては子供を到底正當に發達させる事は出來ません。

家庭衛生

食物の中毒

千木庵

この夏は如何にも嚴しい暑さで、愚老もこの歳になるが餘り覺えのない程に感じた。併し自然は善くしたもので、熱くなれば自から運動も不活潑になり身體の機能も緩慢になつて、暴食などは出來なくなる。魚類なども腐敗し易く、又多く好まぬやうになるものである。然るに稍涼風が起つと、山海の珍味が豐富に出て來る、これに應じて食慾も振ひ、身體も強健に精神も旺盛になつて來る、されば此際、衞生に注意し、養生に意を用ゐるならば、忽ちにして夏痩は恢復し、精神の悄氣も一掃せられて、身神益益剛健に修養勉勵一個年の成果は將にこゝに、その收穫を見むとするのである。のみならず、その精力を持越して來年の花と咲かむとするのである。

然し好事魔多しの譬の如く、不謹愼に唯自然にのみ盲從して、嗜好品が豐富で食慾が盛だからと云ふて暴飲暴食すれば、これ亦忽ち天罰を蒙ることになる。唯多く食ひ多く飲むのみが暴飲暴食ではない。危險な物、不消化な物、有害な物などを貪るのが眞の暴飲暴食と謂ふべきもので、この害を受くることも亦秋口に多い。赤痢・窒扶斯の如き消化器より入る傳染病も秋季に多くなるのが例であるから、智慧のある人間は、他の動物の如く獨り本能にのみ左右せられ、衝動にのみ驅られては相濟まぬ。飲食に就ても相當の考慮を要する。

扨て、これから多く賞美せられる山の物と云へば茸類が第一であらうが、誰も承知の通り、これには危險が伴ふ。その香味はたしかに賞美に値するものではあるが、何分不消化この上もないもので、蛋白質なども多分に含むでは居るが、動物性の蛋白の如

く榮養上に效は無いものだと云ふことである。して見れば殆ど食慾を助けると云ふだけであつて、食物としては價値に乏しい物と謂はねばならぬ。然れば茸類は汁として味ふか、香味料的に少量に食用すべきである。倘ほ茸類には有毒なものがあり、特に猛毒忽ち人を殺すやうな種類もあつて、年々キノコに中毒する人を出し、往々死亡する。これは大抵毒茸を誤つて食するのであるから、名も知らぬ見馴れぬやうな茸は一切食はぬことである。誰も知つて居る松茸やシメヂの如き食用茸と雖も、多食すれば必ず害がある、少なくとも消化器を害すから、好きだからと云ふて多く貪らぬやうに愼まなければならぬ小兒は無論のことである。

若し誤て中毒した時は、どうするかと云へば、凡て食物の中毒の際には、吐瀉するのが通有の主な症狀である。これは胃中に在ては宜しくないから吐き出し、腸中に在ても宜しくないから下し出す所の自然の妙機である。故に醫療に於ても或は吐劑を用ゐ或は胃を洗滌し、又下劑を投じ、浣腸し、食鹽水を注射する等、凡て體内の毒物を排泄し又は薄めることが第一の處置であつて一方に興奮劑、鎭痛劑或は收斂劑などを與へて、虚脱を防ぐのが常である、それで中毒の際には一刻も早く醫師の治療を受くべきは勿論であるが、兎に角、食した物を吐かせ、下させて體外に排除し、一方には心臟の衰弱を防ぐことが最も肝要であると云ふことだけは心得て居らなければならぬ。興奮劑としては酒類の他に珈琲、茶等が最も適當な家庭藥である。然れば古來の民間藥にも斯樣な處方がある。試みにその一つ二つを記して見る。

（一）山梔子を煎じて服すべし。
（二）明礬、茶、各等分、煎じ用ゐて妙。
（三）砂糖食して後、柿汁を呑みてよし。
（四）櫻の實（陰干）粉にし白湯にて用ふ、櫻木の皮を煎じて用ひてよし。
（五）赤土をかきたてその上すみを用ふべし。

Digitized by Google　Original from UNIVERSITY OF MICHIGAN

右の如き處方が無數にあるのを見ても、如何に茸中毒が多く又恐れられたかゞわかる。
次に海の物で美味で且つ中毒の危險の多いのは海老、蟹の類である。數日前の新聞にも千葉縣の某株式會社の招待會で出た折詰の海老の中毒で多數の者が腹痛下痢を起し、その中の二三名は死亡した事が報道してあつた。魚類の中毒は大抵腐敗した魚肉の爲に起るのであつて、從て折詰物に多い、卽ち多數の客で其日に間に合はぬと前夜に調理して置く、殊に夏期に於ては其日に調理したものでも、宴會がすむで、折詰にして土產に持歸るのでは、怪しいものである。この邊も我邦從來の習慣が良いか惡いか一寸問題である。西洋料理又は支那料理の中毒と云ふことは餘り聞かぬことである。
併し魚類は縱令新鮮であつても、往々有毒のものがある。河豚毒の如きは最も有名なものであるが、海老、蟹、蛸の類も屢々中毒を來すことがある。人によつては所謂特異質で、蟹を食へば必ず蕁麻疹樣のものを發し或は下痢する人がある。
魚類中毒の手當も矢張、前述の菌中毒の場合と略ぼ同樣で宜しい。卽刻醫師を迎ふべきは申す迄もないが、玆にも昔の民間藥二三を掲げて參考に供することゝする。但し實際の效驗の程は保證の限りにあらずである。

河豚毒

(一)樟腦、右一味、粉にして匙一づつ湯にて用ふべし。
(二)「ムクロジ」、右一味、水にて常の如く煎じて用ふべし。
(三)明礬を水にて飲でよし。

蛸毒

(一)「フノリ」こきてのむべし。
(二)生栗を五つくはすべし。

海老、「シャコ」毒

(一)梅干三つばかりをくひ、一二口酒を呑ば直に治るべし。

お臺所の改善

野口　保興

生活改善調委員の野口氏は臺所の改善に就て次の如く述べられて居ります。

臺所の改善は一般家庭の經濟から申しても必要なことであります、然るに近頃建築される住宅は取わけ臺所の狹いのでお困りのやうだが之を有益に利用すれば狹い方が却て便利で經劑な點が尠くありません、私共では臺所研究の必要から臺所を二箇所拵へてあります、一つは板敷一つは土間ですが何れにも利害が伴ひます、併し今日我國住宅の一般と中流家庭を標準としては板敷でなくてはならず、又其方が調法です、元來臺所は食物を調理するところですから條件としてはまづ淸潔であることゝ便利であらねばなりません、ソレには寧ろ臺所の小さい方が結構です。卽ち小さければ掃除が屆いて淸潔に保ち易く仕事をするにも便利です。

淸潔を保つには天井が削小屋なれば塵埃のたまらぬやうに裏板を用ふるとか天井を張るのも必要です壁は黃金色の玉子漆喰がよく窓や入口などの障子は硝子を用ひた方が明るくつて淸潔です。それから設備としては調理臺や戶棚や流し元及び煮燒臺其他の改善で私共ではこれを改善した結果今日では女中が不用になつて使はぬことになりました。調理臺は主婦の身長を標準にして働きよい高さ（私共では二尺三寸）に拵へ押斗を八つ附け其中には塗物類、金物類、瀨戶物類、スダレ其何竹細工物といふやうに區別して置き洗つては整理して入れ同時に持運びに便利なやうに拵へます。

戶棚は奥行二尺（之れ以上は手が屆かないので不便）のものをつくり、下部を板戶に上部を素通しとなし下へは米櫃とか味噌醬油酒などを入れ上部は三段の棚を上へ行くほど狹く拵へ小さなものを上へのせる仕掛にし流しは木なればトタン張と爲し流しの下（タ、サ）に棚を二つ設け一つは目透しにして菜で

も大根でも爼板でも何でも濡れた物をのせ、また流しの上に二段の吊棚を拵へてお櫃とか鍋とか云つたものをあげる、それから煮焼臺（高さは各自の都合よい程度）は鐵板を敷いて火災を豫防し釜とか七輪とか實際に必要なものだけ据ゑ餘計なものは並べぬことである。そして右の他主婦の勞力を省くために調理に必要な新しい器具を使用する、斯して時間や勞力の經濟や種々の點から遂に女中が不用になつたわけです。

○子福者保護の請願

東京巣鴨町の私立帝國小學校長西山哲治氏主唱の下に、昨年の四十五議會に六百名連署し江木翼大津淳一郎兩氏の紹介で第一回の子福者保護に關する請願書を提出せしが、本年の第四十六議會にも同樣の請願をなすべく運動準備中である請願希望者は西山氏宛郵劵六錢を送れば請願趣意書及び請願用紙を送る由。

○瓦斯消火液試驗

八日午後二時麴町區永樂町朝鮮銀行前の空地で、警視廳緒方消防部長警察講習所の警官連立會の上で國益社の瓦斯消火液の實地試驗を行つたが成績は良好であつた。

○敎職員療養所

東京府管內の師範、中學、高女、並びに小學等公立各種學校其他に奉職する敎職員及びその家族約五六萬人に對して今迄は何等醫療機關の設備なかりしが今回府は經費七十萬圓を投じて敎職員療養所を建設する事とし目下敷地選定中なりと尙同所には產院も併設する由。

○福岡の虎列剌

福岡市に發生せる「コレラ」患者は、六日午後四時

Digitized by Google　Original from UNIVERSITY OF MICHIGAN

半に至り總計八十二名に上り、內死亡者四十二名を數ふるに至れり、全市恐慌、小學校は全部休校せりと

○「コレラ」豫防注射液

傳染病研究所では、福岡縣博多市に「コレラ」が去る六月發生して以來十六日迄に福岡縣廳からの二萬六千人、大分縣からの六千人、熊本遞信局からの二千人長崎縣からの五千人其他各府縣からの六萬人で九萬九千人分の「ワクチン」注射液を既に發送し一方北里研究所の方でも福岡へ十萬、大分、熊本、長崎、佐賀宮崎、山口、廣島等へ二十萬人で三十萬人分を既に發送した。

○農商務省工藝品展覽會

農商務省の工藝品展覽會は、來る十月一日から農商務省商品陳列館で開催される今年の申込總數は約千五百點內陶器二百三十六、漆器二百七、織物百六十六、金工品百五十八、圖案百三、其他三百九十一點餘で出品物は何れも努力の作が多い　尙出品物の鑑査は二十一日から二十九日迄の間に行はれ、二十九日に下見が行はれ、十月一杯で一般展覽に供せらるとのことである。

○住宅難

昨今市內にも空家貸家、がぽつ〱出て來たが、無法の敷金、法外の造作賣等で中流以下の勤人などには相談にならず、警視廳の調査によれば郡部には三萬軒も空家ある由なれども、是亦いづれも最低三十圓乃至五十圓位の家賃なれば月給百圓以下の生活者に適當の小住宅は相變らず拂底の狀態である。

○赤坊審査會

西山哲治氏經營の巣鴨町私立帝國小學校にては、十月一日正午より第十回赤ン坊審査會を催す、既に麴町隼町の林辯護士、淺草南松山町の横山醫師、宮城縣白石町の菊地縫吉氏、千葉北條南町の金子理一氏等百餘名の申込あり出席希望者は九月廿日までに（一）赤ン坊氏名生年月日（二）父母何歲（三）父職業住所、氏名を端書に記して申込まれたいと。

○衣服調整會

横濱市英和女學校家事科敎諭丹波美佐尾女史の發企にて、今回同市内大岡町二二二五女史宅に衣服調整會設立されたるが右は獨身男子の衣服調整に關する不自由を救濟する目的にて設けられしものにて衣服の洗濯は勿論補綴仕立直し等を低廉に引受け同時に之を家庭婦人の副業として奬勵し度しとの事なり。

○「ポスタースタンプ」貯金宣傳

貯金局では從來各種の「ポスター スタンプ」を發行して貯金の宣傳に努めて來たが、今回更に内容を一新し「奢侈三代貯金萬代」「勤勞して節約せよ」「絞れば出づる濡手拭」と云ふやうな時節柄に因むだ標語を取入れた美しいものを發行した、これは給料袋とか手紙又は包物の封じ目或は書籍手帳等に貼付して繁く目にふれさせ不知不識の間に貯蓄心を涵養しようとするのである。

○女子體育研究會補助金

本郷尋常小學校訓導日比野たみ子女史の主唱にて、都市兒童體育振興を目的として組織されたる女子體育研究會は成立後一年六ヶ月に過ぎざるも次第に發展し目下二百三十名の女子敎員を會員として理論と實際の兩方面に大いに效果を上げんとしつゝあるが東京府當局は頗る喜ぶべき傾向なりとし、同會の申請に依り此際相當の補助金を下附して事業の發達を助くることゝなれりと。

○市設市場主要品價格（九月十五日調査）

白米	内地	一等	一斗	圓 四、二〇
同	同	二等	同	四、一〇
同	同	三等	同	三、九〇
同	同	四等	同	三、七〇
同	同	朝鮮	同	三、八〇
糯米	田	同	同	五、〇〇
同	畑	同	同	四、五〇
醬油	龜甲萬		一樽	七、七〇
同	同		壜詰一升	一、〇五
澤庵			百匁	〇、一二
鰹節	新薩摩本節		百匁	一、九〇 一、八〇 一、七五

煮干	小尺上	百匁	〇、三〇 〇、三五
牛肉	内地ヒレ	百匁	一、三〇
同	同ロース	同	一、二〇
同	一等	同	一、一〇
同	二等	同	〇、八〇
同	小間切	同	〇、四〇
木炭	楢丸	一貫目	〇、四八
同	楢割	同	〇、四四
大根	一本		〇、一五・・〇、〇五
漬菜	一把		〇、一〇・・〇、〇八
コノシロ	一尾		〇、〇五
大鯵	一尾		〇、四〇
生鮭	三十匁切		〇、〇六

〇貨幣の黴菌

大正四年に野田氏が一錢銅貨百一個、五錢白銅百一個、五十錢銀貨百一個、一圓紙幣百六枚に就て汚染の程度を檢査したる成績によれば一錢銅貨に平均四千九百個、多きものは十四萬五千四百八個の汚染黴分子附著せるを認め、その病原菌としては大腸菌、綠膿菌、釀膿葡萄狀球菌等にして、腓脫疽菌は銅貨上に八十日、銀貨上に七十一日以上生存することを得と云へるが殊に大正六年度より發行せられたる小額紙の如きは紙質粗惡なるが上に流通最も頻繁なることゝて、公衆衞生上注意を要すべきものならんと云へり。

會報

〇六月例會

六月十七日(第三土曜日)午後二時より麴町區四番町三輪田高等女學校に於て開會醫學博士二木謙三先生の「保健と食物」の講演あり講話約三時間の後聽講の同校生徒に對して質疑に應答せられ五時過ぎ閉會せり。當日の出席役員左の如し。

高木鉄子　岡田德子　濱尾作子
山口貞子　小川孝子　長谷川仲子
近藤憲子　丹波貞子

〇東伏見宮殿下薨去

六月二十七日東伏見宮殿下薨去の御事あり本會よりは直に會長副會長參殿弔詞を奉り翌二十九日理事參殿御機嫌奉伺の爲會より獻上の御菓子を妃殿

下に捧呈されたり七月三日御葬儀には 會長 は役員一同を代表の上參列せられぬ。

○新潟支會

第一報告

七月十五日より例年に依り市衛生會と合同にて當市海濱に於て海水温浴場を開始し會員は勿論一般人民をも無料入浴せしむ。

入會者は左の如し。

特別會員　森伊勢子
同　上野信子
通常會員　相澤恭子
右竹山レツ子紹介にて入會
特別會員　荒巻加代子
同　官川幸子
右中村シゲ子紹介にて入會
通常會員　吉井チイ子
同　永松ナル子
右鏡淵リヤウ子紹介にて入會

以上

第二報告

七月二十五日午前十時より新潟商品陳列場に於て新潟婦人衛生慈善會、新潟市婦人教育會、新潟婦人協會、新潟市聯合處女會、以上四會合同にて地久節祝賀會を開催來賓及會員の集るもの約七百名の多きに達せり高田教育會長の開會の辭次で本縣社會課主事片桐佐太郎氏（母としての皇后陛下の御盛德を仰ぎ奉る）の演題にて約一時間餘の講演あり中食後餘興として市有志の能狂言（口似、鏡男）等あり盛會裡に午後二時半閉會せり引續き内務省囑託今井兼寬氏演説ありたり本日の來會者來賓は片桐主事、市中小學校長、各新聞記者等會員は太田知事夫人、和田内務部長夫人、荒巻商工課長夫人、宮川耕地整理課長夫人、其他、縣高等官、市より竹山、中村、關富山、以上各夫人初めとして高田北村兩女史各小學校女教員等にて總員七百名に達せり。

私立大日本婦人衛生會役員氏名

總裁 東伏見宮妃周子殿下
會長 侯爵夫人 鍋島榮子
副會長 子爵夫人 濱尾作子

（いろは順）

理事 鳩山春子
同 岡田徳子
同 山口貞子
同 三浦教子
評議員 入澤常子
同 服部繁子
同 子爵母堂 仁禮壽賀子
同 緒方悦子
同 小川孝子
同 片山總子
同 丹波貞子
同 男爵夫人 南部限子
同 松平芳子
同 男爵夫人 古市幸子
同 相磯まさ子
同 岸澄子
同 宮本樂子
同 守屋千代子

同 長谷川仲子
同 高木鐐子
同 天野多喜子
同 羽田三緒子
同 原光子
同 土肥多越子
同 岡山とし子
同 男爵母堂 加藤鈴子
同 吉岡彌生子
同 高橋孝子
同 中濱芳子
同 子爵母堂 松井正子
同 近藤憲子
同 男爵母堂 青山孝子
同 菊池米子
同 三宅藤子
同 瀨川さわ子

大正十一年九月二十二日印刷
大正十一年九月二十五日發行

東京市本郷區駒込千駄木町五十八番地
編輯者兼發行者 莊司秋次郎

東京市本郷區駒込林町百七十二番地
印刷者 柴山則常

東京市本郷區駒込林町百七十二番地
印刷所 合資會社 杏林舍

東京市本郷區駒込千駄木町五十番地
發行所 私立大日本婦人衛生會事務所
（振替東京一〇六〇〇番）

賣捌所
東京市本郷區龍岡町 吐鳳堂
同市銀座三丁目 東海堂
同市京橋區鎗屋町 良明堂
同市同區龍岡町 南江堂支店
同市芝區愛宕町 明文館
京都市寺町二條南入 若林茂一郎
東京京橋元數寄屋町 北隆館
同市神田區表神保町 東京堂
同市本郷區本富士町 盛春堂
名古屋市榮町六丁目 丸善書店

Digitized by Google
Original from UNIVERSITY OF MICHIGAN

腸疾治療劑

ラクトスターゼ

ラクトスターゼはメチニコッフ博士の腸内容中毒説以來有名となれる乳酸菌製劑にして、同博士の以て最良となせる眞正ブルガリアン乳酸菌を生活狀態に於て保有するものなり。本品中に含有せらるゝ乳酸菌は腸中に至り玆に繁殖を遂げ乳酸を醸成して腸内の異常醱酵乃至腐敗を防止し蛋白質の消化分解を完全ならしめ同時に適度なる刺戟を腸壁に與へて其分泌、吸收、蠕動の主要官能を旺盛ならしむ、依之諸般の腸疾患を防ぎ進むで腸内容の防制腐に乘て其排泄を迅速ならしむるか爲め新陳代謝順調となり、所謂早老豫防の效果を完ふし得と稱せらる。

適應症　異常醱酵性下痢、人工營養兒の消化不良、急慢の腸加答兒、鼓腸、常習便秘、腸内有害產物吸收の結果として生ずる蕁麻疹、濕疹等の皮膚疾患、腸性貧血、慢性腎炎肝硬化及蛋白質多食を必要とする諸症例へば肺結核、糖尿病等。

■粉末、錠劑各種あり。■各地有名藥舖にて販賣す　■文献集發賣元より贈呈すべし。

本社　東京日本橋區室町三丁目
出張所　大阪淡路町・臺北市表町

三共株式會社